

Ausrüstung Alpinklettern

Hüftgurt
Kletterschuhe (nach Route/Schwierigkeit)
Kletterhandschuhe
Seil(e) (Art und Länge nach Route)
Sicherungsgerät (z.B.: ATC-Guide)
Abseilachter
Express-Schlingen (# nach Route)
Reepschnüre (# & Länge nach Route)
Bandschlingen (# nach Route)
2 Safelock-Karabiner
weitere Karabiner (# nach Route,
Sicherungsmethode)
Klemmkeile (# nach Route)
Klemmgeräte (# nach Route)

Zusätzliche Ausrüstung

Rucksack mit Regenschutz
Teleskopstöcke
Bergstiefel
Sonnenschutz (Creme, Brille, Hut)
Brotzeit
Trinkflasche (1-3 Liter nach Bedarf)
Bargeld, EC-Karte
AV-Ausweis

Bei Eis- / Mixed-Klettern zusätzlich

Eisschrauben
Eisgerät(e)
Steigeisen

Kleidung

Funktionsunterwäsche (Wechsel-Shirt)
Funktionssocken
Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)
Tourenhose (lang, kurz nach Wetter)
Regenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
Regenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
warme Handschuhe (nach Wetter)
Mütze/Stirnband (nach Wetter)

Bei Übernachtung zusätzlich

Hüttenschlafsack
Stirnlampe
Waschzeug
AV-Ausweis
weitere Wechselkleidung
Hüttenschuhe
weitere Verpflegung

Notfall

Telefon (voller Akku) + Notfallnummer/App
Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke
(je 2 Teilnehmer)
Schmerztabletten
Biwaksack (je 2 Teilnehmer)
Pfeife für alpines Notsignal
Stirnlampe

Optional (einmal pro Gruppe reicht)

Gebietsführer
Gebietskarte
Kompass
Höhenmesser

Tipps:

- Meist ist im Topo (Routenbeschreibung) angegeben, welches Seil und welche Zusatzausrüstung notwendig sind (im Zweifel schleppt man lieber mehr Ausrüstung mit).
- Für eine 50m Seillänge benötigt man je nach Sicherheitsbedürfnis ca. 8-10 Expressen und entsprechend viele Bandschlingen und mobile Klemmkeile/-geräte.
- Für alpine Kletterrouten in Fels und Eis empfiehlt sich die Verwendung von Doppel- bzw. Zwillingsseilen. Signifikante Vorteile sind die Redundanz und die volle Abseillänge.
- Bei Gratklettereien und Hochtouren wird hingegen häufig auf ein Einfachseil zurückgegriffen, u.a. weil die Gefahr von Stein- und Eisschlag geringer ist als bei reinen Klettertouren. Vorteile sind hier das leichtere Gesamtgewicht und das einfachere Handling.
- Es empfiehlt sich, vor jeder Tour alle Handgriffe im Geiste ablaufen zu lassen und zu überprüfen, ob man die entsprechende Ausrüstung dabei hat (dazu gehört übrigens auch Rückzug und Verhalten bei Unfällen!)